



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

# Y, LLEGÓ LA ADOLESCENCIA

Guía para Padres y  
Madres con hijos e  
hijas adolescentes





Quiéreme cuando menos  
me lo merezca,  
que será cuando más  
lo necesite

**Edición:** Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

**Dirección:** Boni Cantero Sevilla

**Coordinación:** Begoña Vicinay Gil-García y  
Sara Buesa Rodríguez, Servicio de Infancia y  
Familia - Departamento de Intervención Social.

**Mediadores:** Gerardo Villar, Nerea Laucirica,  
Mikel Abal

**Diseño Y Maquetación:** Bell Comunicación  
Publicitaria

**Traducción al Euskera:** Servicio Municipal de  
Euskera

**Impresión y Encuadernación:** MCC Graphics  
D.L.:



**L**a adolescencia es una etapa difícil. Se trata de un momento de transición entre la niñez y la edad adulta, en la que la principal tarea del/la adolescente es encontrar su propia identidad y adquirir autonomía. Para conseguir esto, los y las adolescentes tienen que empezar a separarse de las figuras paternas, pero ésta no es tarea sencilla, puesto que, aunque ya no son niños, tampoco son todavía adultos y aún no tienen la madurez suficiente para conseguirlo. Así, el/la adolescente vive un conflicto interno entre la fuerte dependencia que aún tiene de sus padres y el deseo y la necesidad de independencia. Esta lucha interna se expresa a menudo en forma de peleas y conflictos, especialmente con los padres, ya que constituyen para el adolescente ese pilar que tanto necesitan pero del que desean desprenderse, una fuente de seguridad y a su vez de rechazo.

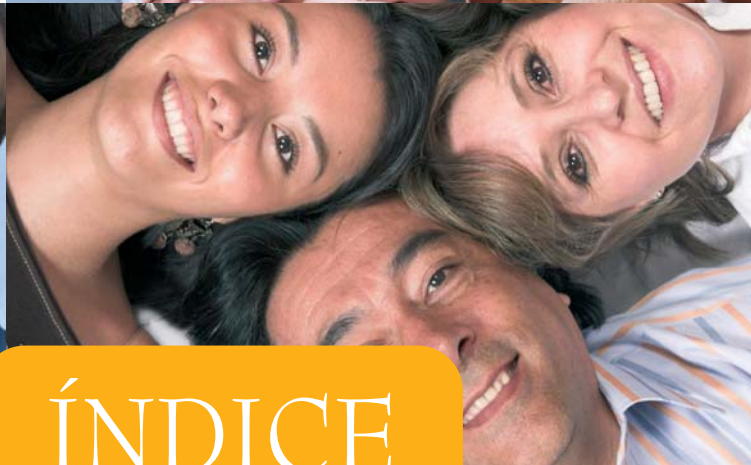
De este modo, la convivencia con un hijo o hija adolescente no suele ser fácil. Los que hasta entonces eran niños y niñas complacientes se muestran de pronto vehementes y rebeldes. Cuestiones que anteriormente no suponían ningún problema, tales como el uso del teléfono o el ordenador, los estudios, los horarios de llegada a casa, la ropa, el manejo del dinero o las pequeñas tareas domésticas, como hacer la cama y dejar ordenada la habitación, comienzan a ser origen de verdaderas batallas o enfrentamientos.

Este cambio de actitud desconcierta muy a menudo a los padres, quienes no saben muy bien cómo afrontar los conflictos permanentes con sus hijos/as. Las estrategias que anteriormente utilizaban con ellos ya no funcionan y es necesario adaptarse al nuevo momento evolutivo e ir modificando las normas rígidas por límites más flexibles, negociados y acordados. Esto genera en los padres sentimientos lógicos de inseguridad. Y es que resulta francamente complicado encontrar el equilibrio entre mantener un control y una autoridad sobre el/la adolescente y, al mismo tiempo, concederle progresivamente mayores cotas de confianza y responsabilidad.

Esta Guía, ha sido realizada teniendo en cuenta las preocupaciones y el sentir de los padres y madres de adolescentes que acuden al Programa Municipal de Mediación Familiar, creado como recurso de apoyo a la familia por el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, a través del Servicio de Infancia y Familia del Departamento de Intervención social, y que lleva en marcha desde el año 2001. Con ella se pretende facilitar un instrumento de ayuda, útil y sencillo, a muchos padres y madres cuyos hijos e hijas han iniciado recientemente la adolescencia o ya llevan un tiempo en esta etapa.



<b>1</b>	LA ADOLESCENCIA	4
<b>2</b>	REFLEXIONES SOBRE “El educar adolescentes”	14
	A/ Es fundamental que padre y madre estén de acuerdo en la forma de educar.	17
	B/ La educación empieza en la infancia.	18
	C/ Lo que funciona se mantiene, lo que no funciona se modifica.	19
	D/ El elogio es un potente combustible para el motor de la acción.	20
	E/ No abusemos de la “psicología inversa”.	20
	F/ Comunicación.	21
	G/ Disfrutar juntos.	22
	H/ Límites, autoridad, sanciones, castigos... reflexiones sobre “lo desagradable” del educar.	23



# ÍNDICE

<b>3</b>	LO QUE SI FUNCIONA CON LOS Y LAS ADOLESCENTES	26
<b>4</b>	LO QUE NO FUNCIONA CON LOS Y LAS ADOLESCENTES	30
<b>5</b>	DECÁLOGO DEL PROGRAMA MUNICIPAL DE MEDIACIÓN FAMILIAR	34
<b>6</b>	¿CÓMO PUEDE AYUDAR EL PROGRAMA DE MEDIACIÓN FAMILIAR A LOS HIJOS E HIJAS ADOLESCENTES?	40
<b>7</b>	BIBLIOGRAFÍA	43



1

LA

# ADOLESCENCIA

**T**ener hijos o hijas es probablemente la decisión más importante que pueden tomar las mujeres y los hombres. No es fácil, supone asumir una responsabilidad que acompañará a los padres y madres a lo largo de toda su vida. Vamos a destinar las siguientes páginas a cuestiones relacionadas con la educación de los hijos e hijas, con las relaciones y la comunicación entre padres-madres e hijos-hijas. Nos vamos centrar en la etapa que más preocupación produce en los padres y madres: la adolescencia.

Somos conscientes de que cada adolescente, cada familia, es un mundo diferente y de que no sirven los consejos generales, pero también es obligado reconocer que muchos padres y madres de adolescentes comparten preocupaciones y dudas, y deben tomar decisiones similares sobre aspectos relacionados con sus hijos e hijas. Nos gustaría que el presente documento sirviera para ayudar a reflexionar sobre las dificultades, pero también sobre los buenos momentos, que los hay y muchos, de ayudar a crecer y madurar a nuestros hijos e hijas adolescentes.

Con la llegada de la adolescencia parece que no reconocamos a nuestros hijos e hijas. El niño o la niña de hace cuatro días al que teníamos que ayudar, animar y consolar, aparece como alguien que toma sus propias decisiones, que sale de casa y no sabemos qué hace o con quién anda, se pasa horas hablando por teléfono o chateando en el ordenador. No hace caso, y rechaza cualquier indicación que le hacemos. Los y las adolescentes no son niños y niñas. Saben que tampoco son adultos, pero quieren ser tratados como tales. De hecho lo que más les molesta, el mayor insulto es llamarles “niño” o “niña”. El o la adolescente es adolescente y no puede dejar de ser adolescente. No nos alarmemos, la adolescencia tiene cosas buenas y gratificantes, y una de las tareas



de los padres y madres es buscarlas. Esta idea queda reflejada de manera precisa, optimista y esperanzadora en el siguiente relato de Álvaro Cunqueiro (escritor gallego fallecido en 1981) recogido en su libro “Tesoros y otras Magias”.

*“Esta es la historia en la que el hombre que sabía que había un tesoro en un lugar llamado Penabranca y no encontrando el sitio, compró una fanega de monte, y en la escritura le puso Penabranca, y pedía a todos que le llamasen Penabranca al lugar; y, pasados algunos años, cuando ya lo de Penabranca estaba en todos y nadie le llamaba de otra forma, fue allí y encontró un tesoro. El tesoro de Penabranca que el sabía que había en Penabranca”.*

Puede parecer algo sin sentido, pero fue así. El tesoro está donde creemos que está. La idea la vemos con más claridad cuando la invertimos. Si no creemos que haya un tesoro no lo buscaremos y no lo encontraremos. Es como si no existiera. Apliquemos el argumento a nuestras actitudes como padres y madres.

Si pensamos que en nuestros hijos e hijas está escondido un tesoro, allí lo buscaremos y con seguridad, lo encontraremos. Buscarlo es la tarea que tenemos los padres y madres. La historia está basada en una actitud optimista sobre lo que podemos encontrar. Si creemos que algo bueno está ahí, conseguiremos que acabe apareciendo. Somos conscientes de los problemas que, en ocasiones, aparecen en la adolescencia. De



ellos vamos a hablar, pero también estamos seguros de que todo y toda adolescente tiene algo bueno en su interior. A veces está oculto como la cara oculta de la luna, pero estar está, y nuestra tarea es ayudarlo a que aflore. Que lo oculto se haga presente. Si no somos capaces de encontrar por lo menos una característica buena en cada adolescente, el problema está más en el observador que en el o en la joven.

Aunque la sola palabra “adolescencia” provoca en muchos padres y madres una honda preocupación, como si estuviera obligatoriamente ligada a “problemas”, la realidad es diferente y la mayoría de los y las jóvenes pasan por la adolescencia sin demasiados conflictos. Como dice el refrán “no es tan fiero el león como lo pintan”.

No podemos pasar por alto las ocasiones en que se producen conflictos entre los progenitores y sus hijos e hijas adolescentes. La llegada de los problemas, la incompreensión en la familia, las discusiones, los enfados... cambian la cara de los adultos. Preocupación, dudas, pensar una y otra vez las mismas cuestiones es algo cercano y conocido por muchos padres y madres. Con la misma idea ¿qué han hecho mal para que la situación familiar se haya deteriorado tanto?, porque parece que todos los desvelos y cuidados que han hecho por sus hijos e hijas no hayan servido para nada. Da la sensación de que no son importantes para sus hijos e hijas, incluso que “molestan” cuando están frente a frente. Y parece que en el resto de las casas no hay problemas, los demás han sabido educar mejor. Pero no nos engañemos los padres y madres perfectas no existen.

Por si lo anterior fuera poco, tenemos que indicar que los conflictos no los viven de la misma forma los padres y madres que los hijos y las hijas adolescentes. En general podemos decir que los problemas preocupan

más a los adultos de la familia que a los hijos e hijas. Por tanto, aguantarán peor los problemas los progenitores, los tendrán más tiempo en la cabeza. Los y las adolescentes tienen otras preocupaciones, hablan con sus amigos y amigas de otros temas y descansan la mente del contenido del problema. Mientras tanto el padre y la madre no se pueden quitar del pensamiento la última discusión que han tenido con su hijo o hija.



Pero tengamos un poco de esperanza y alguna idea optimista al respecto. Los problemas entre padres-madres e hijos-hijas siempre han existido y el concepto, el cómo se entienden los problemas con los hijos e hijas ha cambiado con el tiempo. Hasta hace algunos años eran considerados como un síntoma de disfunción familiar, algo no funcionaba bien en las familias que tenían conflictos con sus vástagos. Los padres y madres se cuestionaban su manera de educar. Hoy en día las ideas han cambiado, y un cierto nivel de conflicto intergeneracional se ha comprobado -para desesperación de los padres y madres- que cumple un papel adaptativo en el desarrollo de los hijos e hijas adolescentes y en el funcionamiento familiar general (por lo menos cuando se les buscan soluciones adecuadas). Es la forma en que los y las jóvenes tienen de aprender a resolver problemas. Los conflictos intergeneracionales favorecen que los integrantes de la familia toleren mejor las diferencias de opinión y que aprendan, sobre todo los y las adolescentes, habilidades para resolver los conflictos manteniendo la relación.

Para ello, si la estabilidad familiar siempre es importante, en ningún momento lo es más que cuando uno de los miembros de la familia es adolescente. El equilibrio emocional, la templanza y la estabilidad que le puede faltar al o a la adolescente, lo tiene que recibir de su familia, no puede venirle ni de sus amigos, amigas o iguales, que están pasando por lo mismo que él o que ella y que por tanto tienen el mismo nivel de inestabilidad.

La adolescencia es un fenómeno bio-psico-sociológico del desarrollo y crecimiento de todas las personas. Hace unos años era considerada como “la edad del pavo” y venía a describir el momento que señala el final de la niñez y preanuncia la edad adulta. Se trata de una transición a todos los niveles:

- Cambios físicos, desarrollo corporal (fenómeno biológico conocido como pubertad) en el que el cuerpo experimenta cambios, incluida la maduración sexual.
- Los cambios físicos, en los que están implicadas diferentes hormonas, provocan que aparezcan nuevas sensaciones, emociones y sentimientos, en alta intensidad y variabilidad.
- Una serie de cambios psíquicos que acompañan a los cambios corporales, entre los que destaca un desarrollo cualitativo de la inteligencia.
- Cambios en las relaciones con los iguales. La amistad, la importancia de los compañeros y compañeras es vivida de manera diferente a como lo era hasta este momento. La amistad en los niños y niñas está orientada a la actividad, a jugar. En la adolescencia priman más las afinidades de personalidad. Aparecen los primeros enamoramientos y parejas.

El resultado de tanto cambio es una nueva manera de percibir el mundo, su mundo, que comprende todo lo que le rodea, desde las relaciones familiares, los amigos, el colegio... hasta cuestiones puntuales como el salir por las noches, las normas, la paga, la ropa, etc.

Todo ello en un breve espacio de tiempo que hace que los padres y madres tengan la sensación de no reconocer a sus hijos e hijas. Tampoco es una etapa fácil para los y las jóvenes, ya no son niños o niñas y lo que ayer hacían hoy les parece cosas de otros, se avergüenzan sólo de recordarlo. Lo que hacen o pretender hacer no es comprendido, e incluso es a veces rechazado, por sus progenitores. Aparecen los problemas entre los y las jóvenes, que quieren ir rápido, y los padres y madres empeñados en que tienen que hacer, según que cosas, más despacio.

Además, no podemos perder de vista que la adolescencia es una etapa del desarrollo de la persona que se hace en grupo. La adolescencia es una etapa muy influenciada por el grupo de iguales. Los amigos y las amigas toman una gran importancia en la vida de los y las adolescentes. La opinión de sus amigos y amigas, su aceptación, los juicios que les den, los consejos que reciban tienen una enorme importancia. Es lógico pensar que si alguien gana importancia otros la tienen que perder. Esos otros son los padres y las madres. Lo que dicen ya no es, siempre, tenido en cuenta. Las opiniones, indicaciones y deseos de los adultos de la familia tienen que competir con los de los hijos e hijas y con los de sus amigos y amigas.

Es fácil entender que la adolescencia sea para los padres y madres una constante prueba de paciencia, templanza y comunicación. Pero también tiene aspectos positivos, enseña nuevas formas de posicionarse ante los problemas, muestra formas diferentes de entender el mundo, nuevas

músicas, nuevos hábitos y formas de divertirse, en definitiva, una nueva manera de entender la vida. Esto pertenece a lo bueno de la adolescencia.

Los padres y madres vemos lejana nuestra adolescencia, la recordamos con más benevolencia que la de nuestros hijos e hijas. Nos parece que lo que hacen ahora es más grave que lo que hacíamos, que los peligros de la sociedad actual son mayores que los que había en nuestra juventud, y sobre todo, la duda constante ¿estarán preparados para...?. Estos pensamientos no dejan de ser intentos de los padres y madres por proteger a sus hijos e hijas. Los adultos tienen la sensación de que sus hijos e hijas “quieren andar en moto, sin saber andar en bicicleta”. Pero hay un peligro, el excesivo proteccionismo impide que los y las adolescentes alcancen su autonomía y frena su proceso de maduración. Ser responsables, tomar decisiones y no equivocarse es imposible.



De nuevo volvemos a la misma idea: nosotros éramos más maduros, sabíamos mejor lo que queríamos, pensábamos más y mejor, por supuesto también éramos más responsables a la vez que teníamos menos cosas, y ni qué decir tiene que éramos más educados y respetuosos con los adultos. En definitiva, que éramos maravillosos y encantadores. Esto más que ser verdad es una cuestión de memoria, que es selectiva, y recordamos lo bueno del pasado y tendemos a olvidar lo negativo. Incluso, sin querer, modificamos lo que ocurrió y lo teñimos con un cierto tono “rosa”.

Tengamos en cuenta que con la llegada de la adolescencia, el hijo o la hija, continúa creando su identidad personal. El término identidad hace referencia a la forma de ser, lo que le diferencia del resto de los chicos y chicas, aquello que le hace único e irreplicable, y esto es algo digno de celebrar por los padres y madres. El desarrollo de la identidad está muy ligado a cómo se siente siendo como es, es decir, a la autoestima. La opinión de los demás influye, y mucho, en la creación de la identidad personal. Aunque en ocasiones parezca lo contrario, el adolescente y la adolescente sienten una enorme necesidad de reconocimiento por parte de los otros, también de los padres y madres, necesita ver reconocida y aceptada su identidad por las personas que son significativas para él. Es este reconocimiento y aceptación lo que asegura un concepto positivo de sí mismo, una buena y equilibrada autoestima. Por tanto, algo a evitar de manera absoluta es ridiculizar al o a la joven. Las descalificaciones y críticas personales, no digamos si se realizan en público, son algo muy desagradable, hiriente y que crea resentimiento en los y las adolescentes.

El y la adolescente están obligados a incorporarse al mundo de los adultos, la adolescencia es una época de aprendizaje. Pero el mundo de

los adultos asusta. Los cambios físicos, la apariencia, es la tarjeta de presentación, y la sociedad es exigente y estricta con los mismos. Ser juzgado y más rechazado son las cosas más temidas por los y las adolescentes. Con la apariencia física, no se puede bromear. No cumplir con las expectativas propias o ajenas se convierte en una tragedia.

Aunque en ocasiones parezca lo contrario, la adolescencia es una etapa muy reflexiva, los y las adolescentes pasan parte de su tiempo ensimismados en su habitación, como ausentes al resto de la familia, “tumbados en su cama escuchando música”, para desesperación de sus padres y madres. Necesitan intimidad. Tener paciencia infinita y estar presentes para cuando quieran hablar puede ser una buena estrategia en estos momentos. Algunos estudiosos del tema dicen que en la adolescencia y a consecuencia de los cambios corporales se produce un enorme gasto de energía, y disculpan a los y las jóvenes cuando se pasan horas tumbados, diciendo que lo necesitan para recuperar fuerzas.

No nos olvidemos del puré emocional que se produce en la adolescencia, hay muchas emociones y la intensidad con que se sienten nos recuerda con quién vivimos. Están presentes emociones como la irritabilidad y a veces su hermana mayor, la agresividad, pero también la tristeza y la melancolía, a la vez que sus contrarias, la alegría exagerada, el optimismo infantil, y todas aquellas que queramos nombrar. Se puede pasar de una a otra con una rapidez que causa estupor a los padres y madres. Todo ello forma parte del crecer y del madurar, de su entrenamiento personal.

La madurez va ligada a la autonomía y a la independencia, e indica el grado en el que una persona descubre y va adquiriendo capacidades, y es capaz de hacer uso de las mismas y de manejarlas durante su proceso de crecimiento.



2

# REFLEXIONES SOBRE

“El educar adolescentes”





**E**stas son unas reflexiones sobre la labor de educar hijos e hijas, criarlos, ayudarles, prepararles para que se puedan desenvolver de manera autónoma, fomentar valores cívicos, fomentar autoestimas seguras y personalidades firmes, y un largo etcétera de tareas que asumimos los hombres y mujeres cuando decidimos ser padres y madres.

Es fácil entender que en muchas ocasiones escuchemos a padres y madres, sobre todo cuando surgen dificultades, quejarse amargamente manifestando que “educar es muy difícil”. No nos engañemos, educar no es tan difícil. La mayoría de los padres y madres educan bien y lo hacen con buen ánimo. Es largo y cansado, pero no difícil.

Educar es como descargar un camión de ladrillos sin grúa, dificultad poca, pero esfuerzo y cansancio mucho. Aunque de manera un poco frívola, recordemos que primeramente han sido niños o niñas y con anterioridad bebés. Ahora que son adolescentes, no hemos terminado, tenemos que seguir “estando con ellos y ellas” muchas horas. Lo de “pocas pero de calidad”, no deja de ser una excusa bienintencionada con el único problema de ser absolutamente mentira. Muchas horas, algunas de calidad, otras de aburrimiento, pero todas de relación con los hijos e hijas. Los vínculos emocionales, los sentimientos que unen a los miembros de una familia, aquello que nos hace sentir como pertenecientes a una familia y no a otra, se construyen a base de estar juntos. Y en esto, por sí sólo, poco tiene que ver el libro de familia. La genealogía tiene tanto que ver con los sentimientos de pertenencia como la geología.

A la hora de educar partimos de la base de la necesidad de estar juntos, de realizar actividades juntos, aunque sean en principio aparentemente tan pasivas como ver la televisión juntos (siempre se comenta algo). Es mejor discutir familiarmente por el canal a ver, y por la detentación del

poder máximo frente a la televisión –quién tiene el mando-, a que el hijo esté en otro lugar de la casa frente a otra televisión y que no sepamos qué programa está viendo.

Son necesarias actividades de todo tipo: unas más agradables y sugerentes a realizar en el tiempo libre, y otras más ingratas, pero también necesarias, como estudiar, realizar tareas de casa o limpiezas variadas. Pero siempre juntos, incluso cuando en la adolescencia los hijos e hijas tienden a separarse de los padres y madres, algo positivo y necesario para su desarrollo individual y perteneciente a su proceso de maduración y autonomía. Siempre se deben buscar algunos momentos para estar en familia juntos. Aprovechar las comidas de los fines de semana, tener como hábito hacer algo juntos las mañanas de los domingos (cuando el cruel clima invernal vitoriano lo permite), pueden ser algunas formas de organizar el tiempo libre.

La tarea que los padres y madres tenemos por delante es lograr que nuestros hijos e hijas crezcan sanos, responsables y con buenos sentimientos. Para ello tenemos



que ofrecerles un hogar en que se sientan seguros e importantes. Lo que quiere decir que se sientan escuchados, acogidos, valorados, aceptados y amados.

A continuación, se exponen los criterios que pensamos que pueden favorecer la educación de los y las jóvenes dentro de la familia. Antes de comenzar con la concreción de ideas, es importante avisar o recordar que las formas de actuar se pueden hacer bien o mal, y que tan importante es hacer lo que se hace, como tener en cuenta el cómo lo hacemos. En este sentido y como indica el Psiquiatra Infantil J.L. Pedreira Massa, la educación de los hijos e hijas debe pivotar en torno a lo que él denomina “las tres C”. A saber:

- **Coherencia:** No llevarnos la contraria a nosotros mismos, tener siempre el mismo criterio.
- **Consistencia:** El sí es sí, y el no es no.
- **Continuidad:** Ser coherente y consistente de forma permanente.

Partiendo de la idea ya reiterada de que la mayoría de los y las adolescentes no dan mayores problemas que las discrepancias normales dentro de toda convivencia, y que por tanto, poco o nada diferente habrá que hacer en la forma en que padres y madres educan, queremos reflexionar sobre algunas cuestiones importantes:

*A/ Es fundamental que padre y madre estén de acuerdo en la forma de educar.*

En más ocasiones de las deseadas nos encontramos en que padre y madre, tienen discrepancias e incluso contradicciones en la manera de educar a sus hijos e hijas. Desacuerdos en cuanto a la exigencia, los castigos, la importancia de determinadas tareas y responsabilidades a

asumir por los hijos e hijas adolescentes, son aprovechados por los y las jóvenes para salirse por la tangente haciendo caso omiso a unos y otros logrando desesperar a ambos progenitores.

Muchas veces las buenas ideas de padres y madres se anulan entre si, restando su eficacia por estar en contradicción unas con otras. Y es que la educación requiere una buena dosis de compenetración entre progenitores. Muchas veces hay que tomar decisiones sobre la marcha y sin poder consultarse previamente, lo que facilita la aparición de discrepancias. Cuando esto ocurre es fundamental hablar del tema cuando el o la adolescente no esté presente, mostrando siempre frente a él o ella el mayor consenso posible.

### B/ La Educación empieza en la infancia.

Se trata de algo obvio, pero recordemos que la educación empieza con el nacimiento del niño o de la niña, y que en la adolescencia se recogen muchas veces los frutos de lo realizado, sobre todo en cuanto a cantidad, en la infancia. Como dice el misionero Jon Sobrino **“todo lo bueno empieza desde abajo”**.

### C/ Lo que funciona se mantiene, lo que no funciona se modifica.

El ejemplo puede sonar a exagerado pero podemos decir que “llevamos la televisión a arreglar cuando se estropea y no cuando funciona bien”, Hagamos algo similar con nuestros hijos e hijas: cuando las cosas con ellos funcionan de manera relativamente satisfactoria, sigamos haciendo lo mismo.

En ocasiones nos encontramos con adolescentes que tienen comportamientos, actitudes, ideas... que reprobamos y rechazamos frontalmente, contrarias a todo aquello que hemos venido enseñándoles durante años. En estas situaciones nos parece que no podría haber hecho algo que nos molestara más y cuando pedimos explicaciones al respecto, nos encontramos o con un silencio sepulcral o con algún tipo de respuesta tan simple, extraña y equivocada que tenemos la sensación de estar participando sin saberlo en algún programa de cámara oculta. Bueno, pues, aún en estos supuestos, no desesperemos, cojamos aire y sigamos hablando, manteniendo la comunicación con nuestros hijos e hijas, y a ser posible en un tono y volumen que no preocupe en exceso a nuestros vecinos.

### D/ El Elogio es un potente combustible para el motor de la acción.

Recordemos que motor y motivación tienen la misma raíz etimológica, que vienen del mismo sitio. La motivación es el motor para ponernos en marcha, y es un incitador para llevar a cabo retos, esfuerzos, actividades..., como estudiar, hacer deporte o encargarse de alguna de las tareas del hogar. De hecho, estar motivado significa “tener ganas de hacer algo” El elogio, el halago, favorece la motivación de los y las adolescentes para que mantengan el esfuerzo durante periodos de tiempo más largos.

### E/ No abusemos de la “Psicología Inversa”

Toda generalización es un camino a la injusticia, y con cierta frecuencia algunos padres y madres tienden, ¿tendemos?, a decir lo que queremos decir “en negativo”, buscando el remover la conciencia, picar el orgullo de nuestro hijo o hija para que haga lo contrario a lo que le decimos,

logrando que haga lo que en realidad queremos. Son frases del tipo “tu sigue así, sin estudiar, que el día de mañana te irá bien”, con la intención de que al escuchar tamaña originalidad de frase, el chico o la chica se ponga a estudiar con un entusiasmo inusitado y desconocido hasta la fecha, que nos hace sospechar de algún tipo de revelación divina. Recordemos el viejo refrán que dice:

**SE CAZAN MÁS MOSCAS CON UNA CUCHARADA DE MIEL,  
QUE CON UN BARRIL DE VINAGRE**

## F/ Comunicación.

Educar hijos e hijas exige optimismo. En ocasiones ocurren situaciones que desbordan a los padres y madres. Tenemos la sensación de que es muy difícil. En realidad nos gusta pensar lo contrario, ya hemos dicho que educar no nos parece difícil pero si tremendamente cansado. Normalmente con cariño, escucha, unas dosis de paciencia y tiempo suele ser suficiente.

El tiempo es escaso en la vida de hoy en día, es un bien escaso que afecta tanto a los y las adolescentes como a los adultos. Tanto unos como otros estamos llenos de obligaciones, actividades y responsabilidades que hacen que pasemos muchas horas fuera de casa y que la comunicación familiar se pueda realizar en menor medida de lo que nos gustaría.

Hablar con los hijos e hijas, sin agobiarles, pero estando presentes en el día a día, enterados de sus quehaceres cotidianos, de lo que les gusta y de lo que les preocupa, parece una buena opción a la hora de educar. Incluso en aquellas situaciones de conflicto, cuando aparecen los problemas, y aunque tengamos la convicción de que no se lo merecen, no podemos “romper” la comunicación con nuestros hijos e hijas adolescentes. La razón es sencilla, para educar se necesita alguien que eduque y alguien a quien educar, y esos papeles ya están repartidos de antemano., pero se hace siempre a través de la comunicación y si no nos comunicamos es como si no hubiera adolescente que educar.



En ocasiones es el o la adolescente quien se niega a hablar con los progenitores o con quien vive, los intentos de éstos son rechazados por los adolescentes, las propuestas de hablar de los progenitores parecen producir desagrado en los hijos e hijas. Paciencia, la adolescencia es una etapa muy reflexiva,

el/la adolescente piensa en sus temas, necesita su tiempo, y ya encontraremos momentos en que esté más dispuesto/a. Tales momentos normalmente coinciden con aquellos ratos que están más contentos, de mejor humor.

No obstante, no toda la responsabilidad de la educación de los adolescentes es de los padres y madres. La educación es bidireccional y los y las adolescentes tienen que poner de su parte. A veces, los padres y madres no encuentran la forma de poder comunicarse con sus hijos e hijas, y se culpabilizan por ello. No es justo, no podemos perder de vista que educar se hace con personas que tienen voluntad y responsabilidad, por tanto tienen que dejarse educar. Hay dos partes, y la participación de ambas es necesaria: los adultos tener la intención de educar, los y las adolescentes la voluntad de ser educados.

### G/ Disfrutar juntos.

Sabemos que a veces es difícil hacer actividades o pasar algo de tiempo fuera de casa con los hijos e hijas adolescentes. La sola idea de mostrarse en público junto a sus padres y madres puede suponer para el o la adolescente la mayor de las afrentas y puede ser respondida con un desagradable bufido. Pero siempre hay algo que les interesa y a lo que no se oponen con tanta intensidad, es cuestión de buscarlo y aprovecharlo.

De todas formas los padres y madres no debemos sentirnos ofendidos por los rechazos de los hijos e hijas. Tenemos que entender que necesitan alejarse de nosotros para poder crecer y volver con una relación más madura.



## H/ Límites, autoridad, sanciones, castigos... reflexiones sobre “lo desagradable” del educar.

A todos nos gusta más premiar, recompensar y elogiar, que corregir, reprender y sancionar, pero educar también exige poner límites, reconducir conductas y utilizar criterios de autoridad. Esto no siempre es así, vivimos en una sociedad permisiva, en la que educamos a los niños y niñas en sus derechos y olvidamos, a veces, sus obligaciones. Todo parece ser relativo, pero tiene que haber valores, personales y sociales, que apunten los principios educativos.

Queremos que nuestros hijos e hijas sean felices evitándoles problemas, pero un ingrediente para lograr que sean felices estriba en que construyan una buena percepción sobre sí mismos y sobre sus capacidades. La famosa autoestima positiva, frente al autodesprecio negativo, conlleva ser capaz de afrontar problemas y su resolución, para lo cual tienen que ser capaces de aguantar la frustración (no todo siempre sale a la primera) Aceptar y afrontar frustraciones forja una personalidad más segura y equilibrada. Todo esto sin pretender educar a través de la frustración, todo en su justa medida. Haciendo un símil con una ensalada, la frustración sería el vinagre, no puede ser el componente principal de la ensalada pero es imprescindible en la misma. La manera más fácil de que los padres y madres podamos ayudarles a lograrlo es utilizando el NO. Sin miedo, sin abusar... digamos NO.

Los criterios de los padres y madres tienen que ser más fuertes, más firmes, que los impulsos y que los deseos de los y las adolescentes. En este sentido, las normas familiares -reglas, límites y hábitos- son

fundamentales ya que aportan seguridad, confianza y responsabilidad a los y las jóvenes.

Queramos reconocerlo o no, la ausencia de normas y límites no produce buenos resultados en educación. El exceso de “libertad” entendida como “anomia” -sin normas- produce la angustia que empuja a muchos/as adolescentes, como reacción, a buscar identidades monolíticas, rígidas, ya sean éstas religiosas, políticas o sociales.

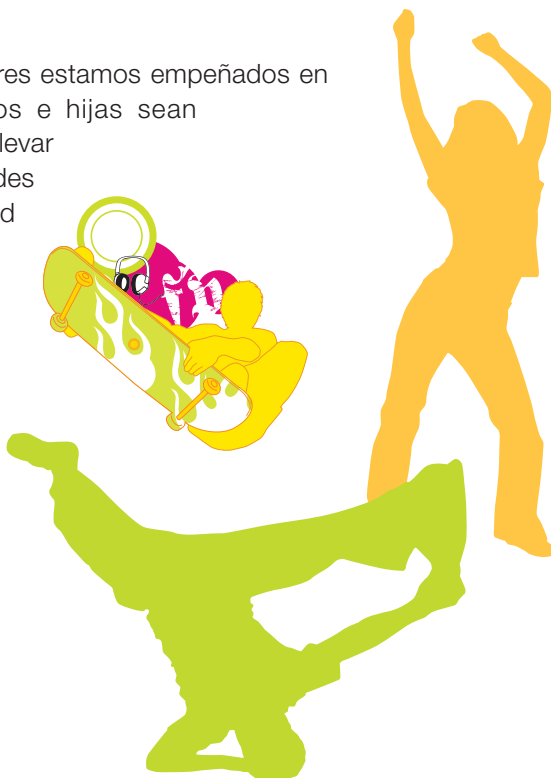
No podemos aceptar todo, tampoco conceder todo. No todo es permisible, el relativismo infinito, la comprensión ilimitada, no pueden ser aceptados a la hora de educar a hijos e hijas. Las sanciones, siempre que sean compensadoras y reparadoras, son necesarias. No conviene abusar del castigo, éste no puede ser excesivamente frecuente, ni durar periodos muy largos. Siempre castigaremos los comportamientos, y así se lo explicaremos, y nunca formas de ser y menos a las personas. Pero hay una característica que debemos tener en cuenta: el castigo sólo funciona si quien lo pone importa, es decir, es una persona importante para quien recibe el castigo. Cuando perdemos importancia o el/la adolescente está resentido/a o enfadado/a con nosotros, deberemos pensarnos su utilización.

Los padres y las madres queremos que los hijos e hijas se preparen para ser hombres y mujeres de éxito en el futuro. Los y las adolescentes quieren ser adolescentes de éxito en el presente. Los adultos tenemos una perspectiva temporal más amplia que los y las adolescentes, nos damos cuenta de la trascendencia que tendrán para su futuro las decisiones que toman en el presente. Nos preocupa su formación, conocemos las exigencias y dificultades del mundo laboral y las propias de la vida. Los y las adolescentes tienen otro punto de vista, les interesa

lo inmediato, son optimistas, tal vez por su poca experiencia, respecto al futuro. Creen que será generoso con ellos y ellas, y ya llegará. De momento necesitan destacar ahora.

A veces, cuando hay problemas, nos empeñamos una y otra vez en la misma solución, aunque ésta no funcione. Ponemos en marcha una medida correctora, que no da los resultados apetecidos, y continuamos haciéndola con mayor intensidad. En el equipo de mediación creemos que no es una buena estrategia. Cuando algo no funciona tal vez debamos replantearnos si no habrá alguna otra forma de solucionar el tema. Solemos decir, “lo que no funciona no se repite, lo que sí funciona no se toca”.

Al final, los padres y madres estamos empeñados en lograr que nuestros hijos e hijas sean autónomos, que puedan llevar a cabo las responsabilidades que les exigirá la sociedad que les toca vivir, que sean capaces de desenvolverse en los diferentes aspectos de la vida. En definitiva, el objetivo último de la educación de nuestros hijos e hijas: que los padres y las madres seamos prescindibles.





3

# LO QUE SÍ FUNCIONA

CON LOS Y LAS  
ADOLESCENTES



**H**ablar, hablar y hablar. Aunque a veces creamos que no se lo merezcan y estemos dolidos o decepcionados por su comportamiento, no rompamos la comunicación con los hijos e hijas adolescentes. Los y las adolescentes tienen “derecho” a equivocarse (o por lo menos es inevitable que se equivoquen). La educación se realiza hablando y si perdemos la comunicación, perdemos la capacidad de educar. Algunas pautas para preparar el diálogo son:

- Buscar el momento y el lugar oportuno para hablar.
- Esperar a que todos estén en condiciones de hacerlo
- Utilizar formas y tonos adecuados.
- Concretar al máximo los acuerdos.
- Si no se cumplen, pedir explicaciones también de manera adecuada.

Elogiar, halagar. Pocas cosas recibimos mejor de los demás que el reconocimiento por lo que hemos hecho, por nuestras capacidades, por nuestros esfuerzos, por nuestros comportamientos,... Solamente desde la percepción de cosas buenas en nuestros hijos e hijas podremos solicitarles que se esfuercen en cambiar otros aspectos menos agradables.

Hagámosles que se sientan “importantes”, queridos. Podemos llamarles la atención, reconducirles, recriminarles determinados comportamientos, solo si son conscientes de que nos importan. Recordemos que el castigo solo funciona si el que lo pone también importa.

Démosles la responsabilidad sobre su vida. “Responsabilidad” que en muchas ocasiones será “tutelada”. Cuando los y las adolescentes sienten que son responsables de sus actos, suelen funcionar mejor que cuando sienten que están siendo excesivamente controlados. Quieren demostrar que son capaces de hacer las cosas bien.

Eduquemos en valores. Puede sonar a antiguo pero muchos de los comportamientos que les pedimos están íntimamente ligados con valores como la responsabilidad, el respeto, la solidaridad, el esfuerzo... Además, y como están expuestos a diferentes informaciones, y no todas son ni ciertas ni acertadas, desarrollaremos su espíritu crítico, para que puedan “defenderse” y hacer frente, a diferentes influencias negativas.

Vigilemos el Tiempo Libre. Puesto que la Adolescencia es una etapa caracterizada por la acción, facilitemos que participe en diferentes grupos (culturales, deportivos, de Tiempo Libre...), organizados y positivos.



La adolescencia necesita de la flexibilidad de los padres y madres. En muchas ocasiones los conflictos familiares están, si no originados, si alentados por la poca o nula flexibilidad con la que nos comportamos a la hora de relacionarnos con nuestros hijos e hijas.





4

# LO QUE NO FUNCIONA

CON LOS Y LAS  
ADOLESCENTES





**E**nterar en discusiones, amenazas, enfados... que supongan un empobrecimiento de las relaciones familiares. A veces, para lograr algo o para corregir algún comportamiento, tenemos que hacer tanta presión, subimos tanto la intensidad de la amenaza o del castigo, que ni el o la adolescente queda a gusto, ni los padres y las madres satisfechos. Esto conlleva:

- No utilizar malas formas o modos
- No dirigirnos a ellos y ellas con tonos fuertes.
- No utilizar el castigo de forma muy frecuente.
- No discutir en el momento del enfado
- No culpabilizar siempre al otro de los errores
- No sacar siempre lo negativo del otro, sin decirle que también hace cosas bien.

Recompensar, pagar, por anticipado. Los regalos, los premios “bajo promesa” de cambio, obtienen buenas palabras, crean ilusión en los padres y madres pero, salvo milagro, ninguna modificación en el/la adolescente. Después de la ilusión, llega la decepción. Los adultos tienen la sensación de haber sido engañados. Las recompensas están bien siempre y cuando se ajusten al esfuerzo realizado y que vayan a posteriori de lo logrado.

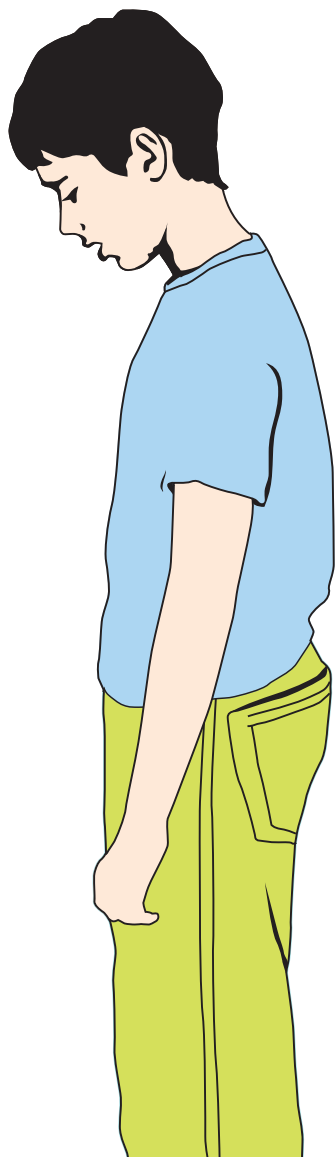
Unido a lo anterior, están los “sobornos” o “el pago por dejar de hacer algo”. Si lo hacemos, estamos perdidos. Le damos la idea al chico o a la chica de que cuando quiera conseguir algo, no tiene más que hacer algo mal, así como a “poner precio” a todas sus obligaciones. Convertiremos nuestra casa en un mercado.

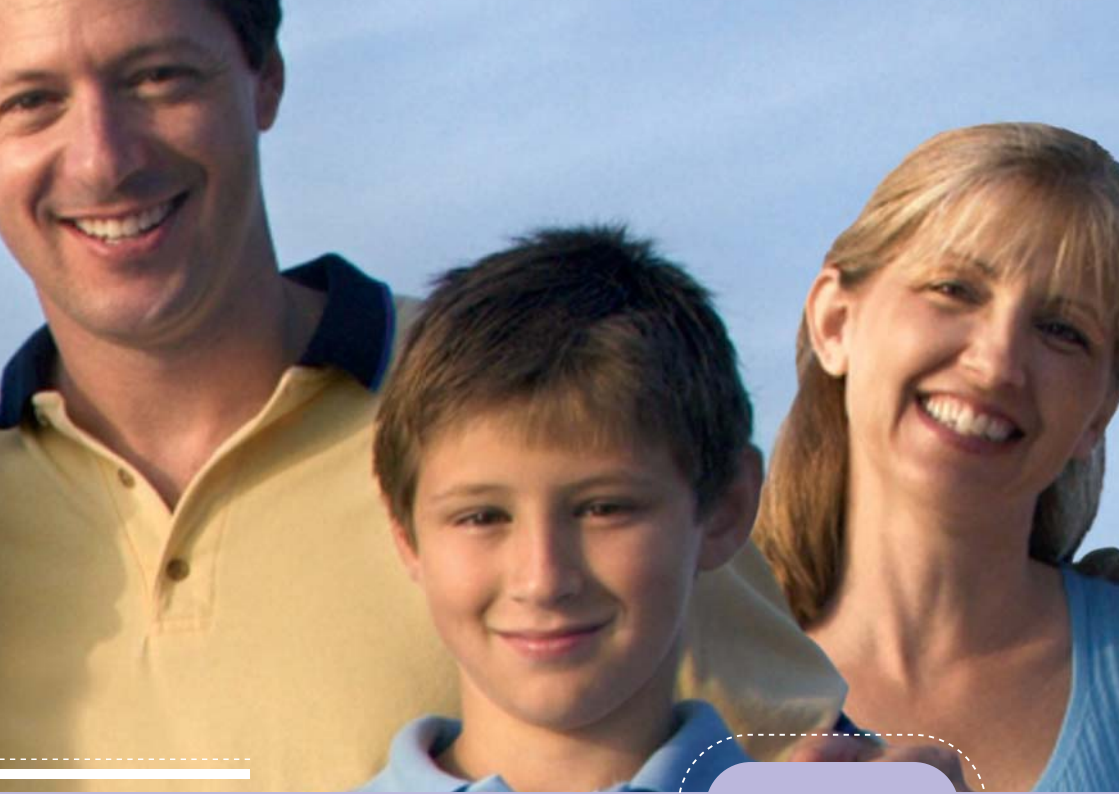
“Flojear”, ser excesivamente comprensivos con conductas graves. No todo es negociable, y no todas las conductas se pueden relativizar. En ocasiones hay que informar de lo mal hecho y de lo que tendrá que hacer para compensar el comportamiento erróneo.

Asumir sus responsabilidades como por ejemplo “llevarle al colegio”, “estudiar por él/ella (con él/ella)”. Llega un momento en que el/la adolescente tiene que aprender a llevar sus obligaciones y responsabilidades a cabo, y no las hará mientras estemos asumiéndolas nosotros (a la vez que asumimos, y les transmitimos la idea, de que ellos/ellas por sí mismos no son capaces de hacerlo).



Creernos que lo sabemos todo. Como ya hemos pasado por la adolescencia, podemos caer en el error de pensar que todos los adolescentes son iguales, sienten y piensan lo mismo que lo que sentíamos y pensábamos a su edad. Nada es más incierto, nadie es igual. Si no lo tenemos en cuenta, sacaremos conclusiones erróneas.





5

# DECÁLOGO

DEL PROGRAMA  
DE MEDIACIÓN  
FAMILIAR



La Mediación Familiar es un procedimiento para resolver problemas familiares con los hijos e hijas adolescentes, a través de los acuerdos y ayudados por personas expertas, que son los mediadores y mediadoras.

A través del Proceso de Mediación, los integrantes de la familia recuperan la competencia sobre el control de los problemas. Cuando los padres y madres se ven desbordados por los problemas de relación, normas, discusiones, etc., o si están preocupados por el rumbo que llevan las relaciones con sus hijos e hijas adolescentes, pueden acudir al Programa de Mediación familiar.

El Programa de Mediación Familiar depende del Servicio de Infancia y Familia del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, y es un Programa al servicio de la ciudad, en el que se reúnen las familias con los y las mediadoras para hablar de problemas de convivencia y buscarles solución. Sus principales características son las siguientes:

1. Es un espacio confidencial. Todo lo que se hable y pase dentro del Programa de Mediación Familiar queda dentro del Programa. Los mediadores mantienen un escrupuloso secreto sobre todas aquellas cuestiones que afecten a las familias con las que se reúnen.
2. Es un Programa gratuito. Se trata de un recurso que está a disposición de las familias residentes en la ciudad, que pretende ser extensivo a diferentes necesidades y características y que no tiene coste económico alguno para las familias solicitantes.

3. El Programa de Mediación Familiar tiene una duración máxima de 10 reuniones. Lo que no quiere decir que hayan de celebrarse dicho número de reuniones. La máxima que acompaña al Programa es “las menos reuniones posibles, pero tantas como sean necesarias”.

Se busca, el objetivo marcado, que no es otro que ayudar a las familias a que recuperen su competencia familiar en el mínimo tiempo posible, haciendo, por tanto, la mediación lo más corta y eficaz que se pueda.

4. Las características del Programa de Mediación Familiar permiten “despejar un momento y un lugar” para hablar de problemas, educación, normas, límites, pero también de responsabilidad, compromiso, capacidades, valores... y de todo aquello que preocupe y quiera hablar la familia. Las reuniones tienen una duración de 1h15m, espaciadas semanalmente, con lo que se dispone de un número de horas suficiente para hablar de todo aquello que sea necesario.

5. Es un lugar para desarrollar el optimismo. Los oficios de mediador y mediadora, pero también los de padre y madre, exigen optimismo. Lo anterior nos lleva a creer que las cosas, aún en los casos más



desesperados, se pueden mejorar, a la vez que exige de la colaboración e implicación en la búsqueda de soluciones positivas para la familia. Las reuniones están orientadas a hablar de problemas y buscarles solución.

**6.** Las reuniones se realizan con la presencia de dos mediadores, que están para ayudar a la familia a hablar con tranquilidad y sosiego de aquello que preocupe en cada momento a la familia. En muchas ocasiones, cuando la comunicación familiar es difícil, hacerlo en presencia de terceras personas, los y las mediadoras, facilita el poder hablar.

**7.** Hay pocas reglas en el Programa de Mediación familiar, pero una de ellas es fundamental, y no es otra que el respeto. El compromiso de escuchar al otro, intentando entender a los demás, que no quiere decir que haya que estar de acuerdo, aceptar ni compartir, los razonamientos y explicaciones de los hijos e hijas, es fundamental para poder buscar acuerdos familiares.

**8.** La Mediación Familiar no es un tipo de terapia. No se hacen por tanto diagnósticos, ni interpretaciones sobre la familia. Son los propios integrantes quienes deciden de qué se va a hablar y de qué no quieren hacerlo. En Mediación Familiar no se buscan problemas ocultos ni se intenta arreglar lo que no está roto. Se habla exclusivamente de aquello que quiere hablar la familia.

**9.** Para llegar a acuerdos se utiliza la negociación, pero solamente se negocia aquello que quieran negociar los integrantes de la familia. No se acuerda nada o sobre nada que no quieran negociar todos los integrantes de la familia. Se trata de una negociación con límites:

No se negocia el respeto a los integrantes de la familia. El respeto no tiene precio, por tanto no se puede negociar. Sin embargo, cuando es necesario, se recuerda.

Tampoco se negocian, no se permiten, premios o recompensas caras o desmedidas. Nadie puede esperar conseguir un ordenador nuevo, una moto o el último modelo de MP-3 acudiendo a mediación. Se buscan compromisos sobre responsabilidades y tareas propias, por lo que las recompensas tienen que ser acordes a estas y no excepcionales.

**10.** El Programa de Mediación Familiar es un método colaborativo. Los mediadores y las mediadoras colaboran con la familia para buscar soluciones, pero a la vez necesitan que los integrantes de la familia colaboren entre sí, para ayudarse a conseguir los objetivos propuestos para mejorar sus relaciones familiares.








6

# ¿CÓMO PUEDE AYUDAR

LA MEDIACIÓN FAMILIAR  
A LOS HIJOS E HIJAS  
ADOLESCENTES?



 Creemos que la Mediación Familiar es un magnífico procedimiento para enseñar a los y las adolescentes a solucionar las diferencias de la convivencia y superar los conflictos familiares de manera dialogada.

De forma paralela, y al sentarse al mismo nivel junto a su padre y a su madre, el o la adolescente escucha de manera más tranquila los motivos por los que sus progenitores defienden sus posturas. Cuando hay discusiones con los hijos e hijas, la primera que queda dañada es la escucha. La Mediación Familiar ayuda a escuchar. Este es uno de los objetivos prioritarios de la Mediación Familiar: facilitar que los miembros de la familia se escuchen unos a otros.

La Mediación Familiar busca la responsabilización de los y las jóvenes en aquellas tareas que les competen. Conocer derechos pero también obligaciones, hacerse cargo de ellas y llevarlas adelante. No todo es pedir a los padres y madres generosas concesiones, sino también ser conscientes de que tienen capacidades y pueden hacer cosas que ofertar y que interesan a sus progenitores. Se trata de ayudar a tomar posturas activas en la convivencia familiar.

Entender los problemas familiares desde una nueva óptica, desde una perspectiva diferente y más optimista. Cuando las personas estamos excesivamente próximos a un problema, éste nos deslumbra, no nos deja ver otras formas de entenderlo ni de solucionarlo. La Mediación Familiar permite, con ayuda de los mediadores, una nueva perspectiva de la situación, tomar un poco de distancia desde la que ver la situación de otra manera. Pasar del conflicto como “ofensa personal”, al conflicto como conflicto, pero recuperando las relaciones familiares, “discrepamos pero nos queremos”.

Buscar nuevas soluciones, no porque las intentadas sean ilógicas o negativas, sino porque como no han funcionado, es necesario encontrar otras, que igual no son mejores, pero sí que resulten más útiles a la familia en ese momento concreto de la situación.

Los conflictos familiares pocas veces tienen que ver con la personalidad de los padres y de las madres. Más bien parece que están más ligados al hecho de que el adolescente o la adolescente tienen que separarse de los padres y de las madres. Si quieren tener su propia vida, tienen que tomar sus propias decisiones y asumir sus responsabilidades, y para ello tienen que alejarse de sus progenitores. Esto conlleva cambios en las relaciones familiares, y los cambios a veces producen fricciones entre los integrantes de la familia. Los padres y madres, aún con la mejor intención, no pueden vivir la vida de los adolescentes, ni decidir todo por ellos. En Mediación Familiar intentamos que los y las jóvenes sepan independizarse de los padres y madres, y no contra ellos.

# BIBLIOGRAFÍA

## 7

Al ser la adolescencia un tema que interesa, a la vez que preocupa a los padres y madres, incluimos algunos libros que de manera directa o indirecta tratan el tema, están escritos en un lenguaje sencillo y fácil de entender, y pueden resultar interesantes para quienes quieran saber más sobre la adolescencia.

**Bayard, Jean y Bayard, Robert T.** “¡Socorro! Tengo un hijo adolescente”. Ed. Temas de Hoy.

**Cassell, C.** “Con toda sinceridad. Cómo hablar con tus hijos sobre sexo”. Ed. Granica. Barcelona. 1987

**Castillo Ceballos, Gerardo. “El Adolescente y sus retos”.** Ed. Pirámide. Madrid. 1999

**Castillo Ceballos, Gerardo. “Claves para entender a mi hijo adolescente”.** Ed. Pirámide. Madrid. 2003

**Elzo, Javier. “El silencio de los Adolescentes”.** Ed. Temas de Hoy. 2000

**Elzo, Javier. Jóvenes y Valores, la clave para la sociedad del futuro”.** Fundación La Caixa, Obra Social.

**Elzo, Javier. “Los jóvenes y la felicidad”.** Ed. Prenoción popular cristiana. 2006

**Fleming, Don. “Cómo dejar de pelearse con su hijo adolescente. Guía práctica para resolver los problemas cotidianos”.** Ed. Paidós. 1992

**Marina, José Antonio. “Aprender a vivir”.** Ed. Ariel. Barcelona. 2004

**Marina, José Antonio. “La Inteligencia fracasada. Teoría y práctica de la estupidez”.** Ed. Anagrama. Barcelona. 2004

**Marina, José Antonio. “Anatomía del miedo. Un tratado sobre la valentía”.** Ed. Anagrama. Barcelona. 2004

**Samalin, Nancy. “Con el cariño no basta. Cómo educar con eficacia”.** Ed. Ediciones Medici. 1997

**Saz-Marín, Ana Isabel. “S.O.S. Adolescentes. (... y de repente llega un día en el que no lo reconoces)”.** Ed. Aguilar. Santillana de Ediciones Generales S.L. Madrid. 2007.

**Somers, L. y Somers, F. “Cómo hablar con tus hijos sobre el amor y el sexo”.** Ed. Paidós. Barcelona. 1990

**Urta, Javier. “El Pequeño Dictador. Cuando los padres son las víctimas”.** Ed. La Esfera de los Libros. Madrid. 2006

## Programa Municipal de Mediación Familiar del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.

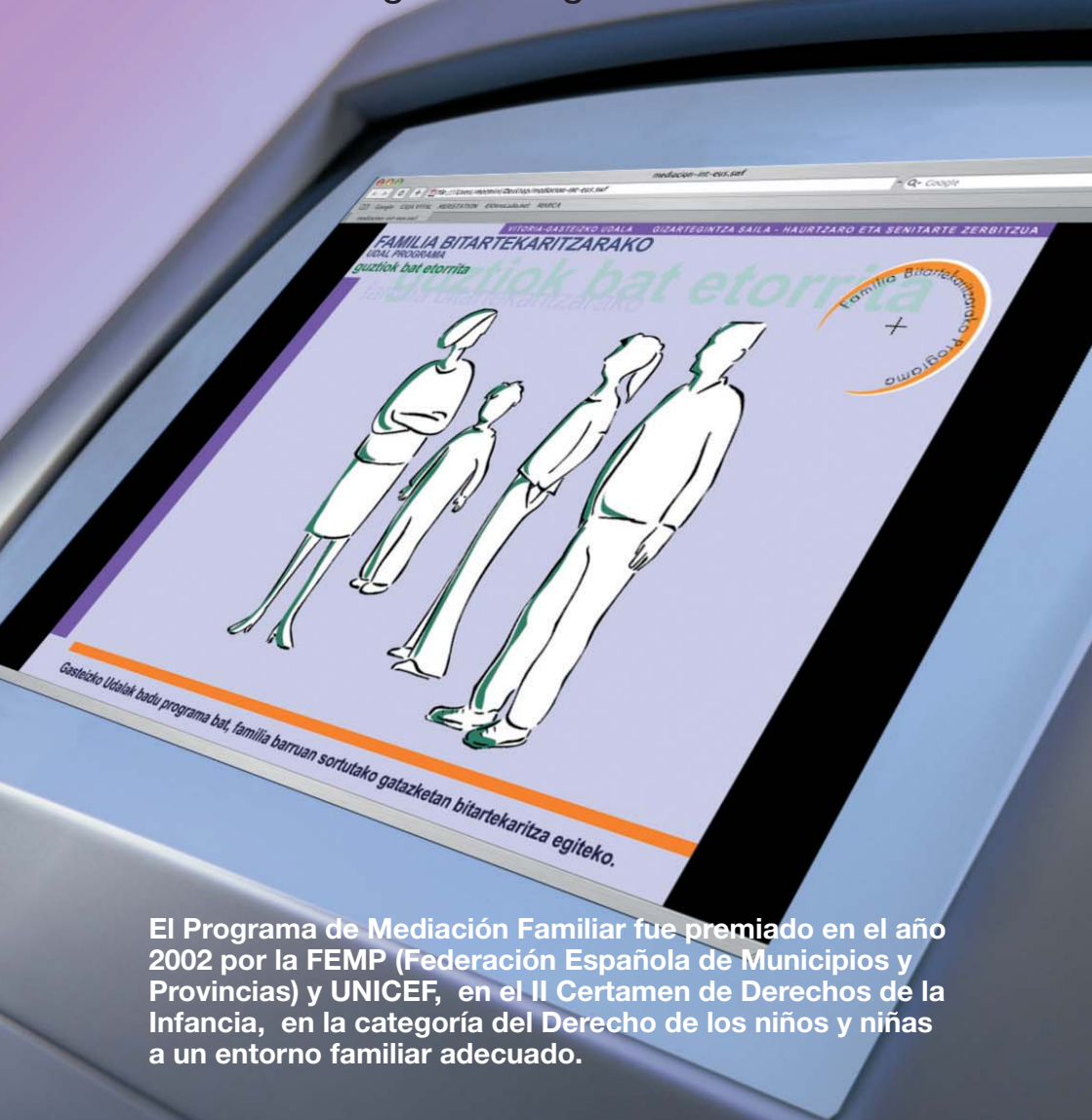
Teléfono: 945 162 684 y 945 161 379

Calle Mateo Moraza, s/n.

01001 Vitoria-Gasteiz.

[mediacionfamiliar@vitoria-gasteiz.org](mailto:mediacionfamiliar@vitoria-gasteiz.org)

[www.vitoria-gasteiz.org](http://www.vitoria-gasteiz.org)



El Programa de Mediación Familiar fue premiado en el año 2002 por la FEMP (Federación Española de Municipios y Provincias) y UNICEF, en el II Certamen de Derechos de la Infancia, en la categoría del Derecho de los niños y niñas a un entorno familiar adecuado.